



こんだてよていひょう

今月の目標・・・手洗いをきちんとしよう

西条市立壬生川小学校

に ち 日 曜	こ ん だ て 献 立 名		主 な 材 料						ち ょう み り ょう ほ か 調味料 他	エ ネ ル ギ ー (Kcal) たんぱく質 (g)
	ぎ ゆう に ゅう 牛乳	し ゅ 主 副	【黄】おもにエネルギーになる		【赤】おもにからだをつくる		【緑】おもにからだの調子を整える			
			たん す い か ぶ つ 炭水化物	し じ つ 脂質	たん ぱ く 質	む き し つ 無機質	ビタミン			
1 水		たこめし	こめ		た こ まつやまあげ				だ し こ ん ぶ しょうゆ さけ	584 28.5
		ちくわの いそべあげ	てんぷらこ	あぶら	ちくわ	あおのり				
		ごますあえ	さとう	ごま				キャベツ きゅうり もやし	しお しょうゆ す	
		よしのじる	かたくりこ さといも (こんにゃく)		とりにく とうふ		にんじん ねぎ	しいたけ	しお しょうゆ さけ かつおだし	
2 木		マヌルパン	せわりパン さとう	マヨネーズ		ク リ ー ム チ ー ズ ぎゅうにゅう	パセリ		ガーリックバター ソース	642 27.1
		わかどりの くろみつに	くろざとう		とりにく			しょうが	み そ しょうゆ さけ	
		ブロッコリーの しおゆで					ブロッコリー		しお	
		たまごスープ	かたくりこ		たまご ウインナー	わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ	しお こしょう しょうゆ ガラス	
3 金		ごはん	こめ							587 25.3
		さかなの なんばんづけ	さとう かたくりこ	あぶら	ホキ				しお こしょう す みりん しょうゆ	
		おひたし			はなかつお		こまつな	はくさい	しょうゆ みりん	
		にくじゃが	じゃがいも さとう (いとこんにゃく)		ぎゅうにく		にんじん いんげん	たまねぎ	しょうゆ さけ	
6 月		ごはん	こめ							607 26.8
		ちぐさやき	さとう		たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	しょうゆ	
		きりぼしだいこん のソムタム					こまつな	きりぼしだいこん きゅうり にんにく レモン	スイートチリソース しょうゆ	
		マーボーなす	さとう かたくりこ	あぶら	とうふ ぶたにく		にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ なす	みそ しょうゆ さけ	
7 火		わかめごはん	こめ			わかめごはん のもと				611 19.6
		コーンとえびの かきあげ	てんぷらこ	あぶら	えび		にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう コーン	しお	
		えだまめ						えだまめ	しお	
		そうめんじる	そうめん				ねぎ	たまねぎ えのきだけ	しお しょうゆ かつおだし	
		たなばたゼリー	たなばたゼリー							
8 水		もちげんまいいり ごはん	こめ もちげんまい							587 25.3
		さかなの てりやき	さとう		ぶり			しょうが	しょうゆ さけ みりん	
		レモンあえ	さとう					キャベツ きゅうり レモン	す しお しょうゆ	
		ちくぜんに	じゃがいも さとう (こんにゃく)	あぶら	とりにく あつあげ		にんじん いんげん	ごぼう	しょうゆ さけ にぼしだし	
9 木		コッペパン	パン							604 23.9
		かぼちゃグラタン	パンこ	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ	たまねぎ	クリームルウ	
		ブロッコリー サラダ	さとう	あぶら			ブロッコリー	きゅうり コーン	す しょうゆ しお ワイン	
		ミネストローネ	じゃがいも		ウインナー	チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	しお こしょう しょうゆ ガラス	
10 金		ごはん	こめ							604 23.0
		わかどりの こまあげ	てんぷらこ	くろごま あぶら	とりにく			しょうが	しょうゆ さけ	
		コーンと こまつなのソテー		あぶら			こまつな	コーン	しお こしょう	
		みそしる	じゃがいも		とうふ あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	み そ にぼしだし	
		なっとうふりかけ			なっとうふりかけ					

に ち 日 曜	献立名		主 な 材 料						しょうりょう ほか 調味料 他	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
	ぎゅうにゅう 牛 乳	しゅ 主	【黄】 おもにエネルギーになる		【赤】 おもに体をつくる		【緑】 おもに体の調子を整える			
	むきしつ 無機質	しょく 副	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく 質	むきしつ 無機質	ビタミン			
13 月		ちゅうかどんぶり (むぎごはん)	こめ むぎ							587 23.5
		ちゅうかどんぶり (あん)	かたくりこ	あぶら	ぶたにく いか えび		にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ	しお こしょう しょうゆ みりん ちゅうかだし	
		レバーとポテト のあげに	じゃがいも さとう	あぶら	とりレバーたつたあげ		いんげん	しょうゆ みりん		
		ナムル	さとう	ごま ごまあぶら			キャベツ きゅうり もやし	す しょうゆ		
14 火		パインパン	パインパン							611 27.5
		さわらの タルタルやき	パンこ	タルタル ソース	さわら		パセリ	しお こしょう ワイン		
		コーンのしおゆで					コーン	しお		
		トマトとレタス のスープ	かたくりこ		ベーコン たまご		トマト	レタス	しお こしょう しょうゆ ガラスープ	
15 水		ごはん	こめ							589 22.9
		えびつくね	かたくりこ	あぶら	すりみ とうふ えび			たまねぎ	さけ	
		ゆかりあえ					ゆかり	キャベツ きゅうり	しょうゆ	
		こんさいじる	さつまいも (こんにゃく)		あぶらあげ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	みそ にぼしだし	
16 木	 ジョア マスカット	なつやさいカレー (ざっこくごはん)	こめ ざっこくまい							648 21.6
		なつやさいカレー (ルウ)	じゃがいも	あぶら	ぶたにく		にんじん ピーマン トマト	にんにく なす たまねぎ	カレールウ ソース しょうゆ	
		チーズオムレツ	さとう		たまご	チーズ ぎゅうにゅう	パセリ	たまねぎ	しお こしょう しょうゆ	
		コールスロー サラダ	さとう	あぶら				キャベツ きゅうり コーン	す しお こしょう ワイン	
		おこめde ソーダウォーター	おこめde ソーダウォーター							
17 金	しゅうぎょうしき 終 業 式									

※ 材料などの都合により、献立を変更することがあります。御了承ください。

夏の食べ物

な す

茄子

なすは、夏の太陽の光をたっぷりあびて、
きれいな濃いむらさき色になります。
つるつるした皮が光ってとてもきれいですね。
このきれいなむらさき色が夏にはピッタリの栄養の素！
新鮮なものには「へた」とげがあるので気を付けま
しょう。揚げ浸しにしたり、ほかの夏野菜と炒めても
おいしく食べられます。
また、西条市には「絹かわなす」
という丸なすがあります。





うなぎ

土用のうしの日には、「う」のつく食べ物を食べると
縁起がよいという言い伝えがあります。うどん、梅干し
などいろいろありますが、うなぎは、栄養価が
高く、昔からスタミナ食として重宝されてきま
した。土用のうしの日にうなぎを食べる
ようになったのは、うなぎ屋に
コマーシャルを頼まれた平賀源内の
アイデアだといわれています。
かば焼きのたれの香ばしい香りに
食欲が沸いてきますね。

